

5. Чошанов М.А. Дидактика и инженерия / М.А. Чошанов. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 248 с. : ил. – (Педагогическое образование).

Л.Г. Шамсутдинова, Л.А. Рыбакова  
Казанский федеральный университет  
Казань, Россия

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье раскрывается понятие «прокрастинация»; рассматриваются основные компоненты прокрастинации. Также в статье представлена программа профилактики прокрастинации и описаны результаты ее реализации.

**Ключевые слова:** прокрастинация, компоненты прокрастинации, студенты.

Shamsutdinova L.G., Ribakova L. A.  
Kazan federal University  
Kazan, Russia

## PREVENTIVE MAINTENANCE OF STUDENTS' PROCRASTINATION

**Abstract.** The article deals with the concept of "procrastination"; the basic components of procrastination. The article also presents a program of preventive maintenance of procrastination, and describes the results of its implementation.

**Key words:** procrastination, components of procrastination, students.

Студенческий возраст является важным периодом в жизни человека. Важными являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Препятствием для таких достижений может стать прокрастинация. В психологии это явление подразумевает под собой умышленное откладывание до крайнего срока запланированных дел, задач, а также принятие решений, несмотря на то, что это может повлечь за собой некоторые проблемы.

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах. Также это явление изучали А. Эллис, В. Кнаус, Дж. Бурк, Л. Юэн, Дж. Соломон, К. Лэй, Е. Д. Розблум. В конце XX - начале XXI века данное явление привлекло внимание и российских психологов: Н. Шухова, Е.Л. Михайлова, Я.И. Варваричева [3; 174-175].

Прокрастинация в той или иной мере свойственна всем возрастам. Однако наибольшее распространение она имеет именно среди студентов.

В связи с тем, что данный термин получил распространение относительно недавно четко сформулированного и общепринятого определения не существует. Представим наиболее распространенные определения.

Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности (К. Лэй) [5; 474].

Прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел (Е. П. Ильин) [3; 174-175].

Прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы (Я. И. Варваричева) [1; 147].

Для более полного раскрытия значения понятия выделим 3 основных компонента прокрастинации: поведенческий, когнитивный и эмоциональный.

*Поведенческий компонент* прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение.

*Когнитивный и эмоциональные компоненты.* Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений. Также в ходе исследований прокрастинации были выявлена ее взаимосвязь и с эмоциональной сферой

Также ряд авторов выделяет четвертый компонент – *подсознательный*. Иногда прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов [4; 28-29].

Целью экспериментального исследования являлось изучение общего уровня прокрастинации у студентов и создание профилактической программы.

Исследование проводилось на выборке из 47 человек (юноши и девушки), средний возраст которых составляет 19 лет, обучающихся на 2 курсе Института психологии и образования в Казанском федеральном университете.

1 выборка – студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Психология и социальная педагогика» (24 человека) – экспериментальная группа (ЭГ). 2 выборка – студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Психология образования» (23 человека) – контрольная группа (КГ).

На этапе констатации у обеих выборок были определены уровни прокрастинации по «Шкала общей прокрастинации Б. В. Тукмана» и «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя».

В результате исследования общего уровня прокрастинации было выявлено, что у обеих групп преобладает средний уровень общей прокрастинации. Анализ результатов и сравнение можно увидеть на Рис. 1.

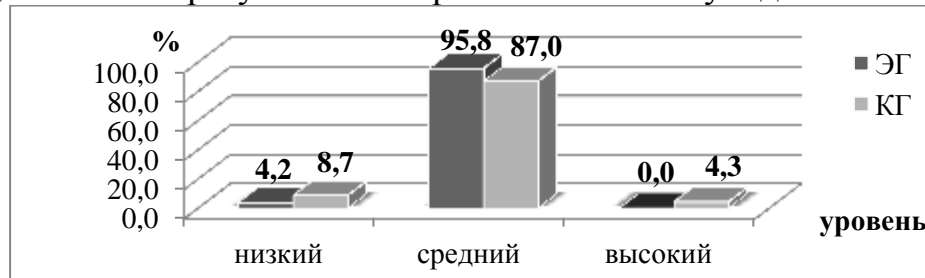


Рис. 1. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала общей прокрастинации Б. В. Тукмана» до эксперимента

По методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя», было выявлено, что по средним показателям у обеих выборок преобладает средний уровень академической прокрастинации. Анализ результатов и сравнение можно увидеть на Рис. 2.

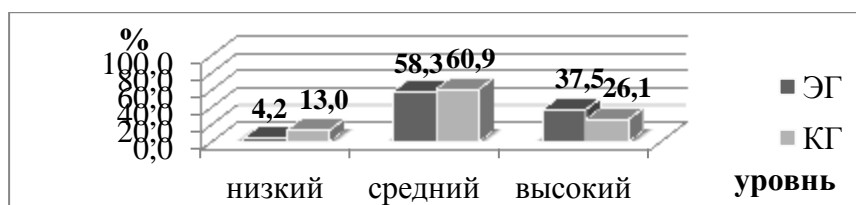


Рис. 2. Показатели уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до эксперимента

Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок на высоком уровне достоверности. Это говорит о том, что данные группы вступили в эксперимент с равными показателями и не отличаются друг от друга.

Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что существуют сложности в восприятии и адекватной оценке времени отведенного на выполнение важных дел и принятий решений. Была обнаружена растущая тенденция к откладыванию выполнения важных дел и принятия решений, в том числе учебных заданий и поручений, а это требует проведения работы по профилактики прокрастинации. На наш взгляд, предотвращению роста прокрастинации и снижению ее уровня будет способствовать введение программы «Дорогу осилит идущий!».

На втором этапе проводилось создание программы профилактики прокрастинации у студентов «Дорогу осилит идущий!» и ее непосредственная реализация.

Целью программы является создание условий для профилактики прокрастинации в интересах студентов для их личностного роста, организации и самоорганизации, повышения уровня ответственности и других волевых качеств личности.

Для достижения поставленной цели была реализована программа, в рамках которой создана система взаимосвязанных мероприятий. Программа включает в себя 4 блока по 4 занятия каждый, время проведения в среднем 1,5-2 часа. Занятия проводились два раза в неделю. Программа реализовывалась со студентами с высокими средними и низкими показателями прокрастинации.

Занятия проводились поэтапно, следуя логике очередности блоков по профилактики прокрастинации: 1) Блок управления временем (тайм-менеджмент); 2) Блок самоорганизации и личной ответственности; 3) Мотивационный блок; 4) Блок эмоционально-волевой.

После проведения у студентов экспериментальной группы единой комплексной программы «Дорогу осилит идущий!» мы провели контрольный замер уровня прокрастинации у студентов экспериментальной и контрольной группы с помощью тех же методик.

Анализ результатов и сравнение уровней прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» можно увидеть на Рис. 3.

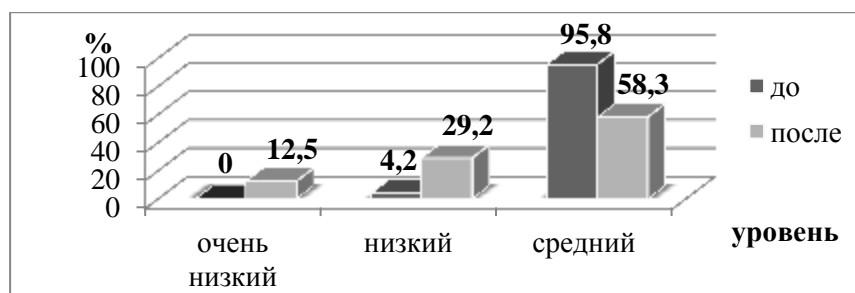


Рис. 3. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» до и после эксперимента

В результате применения t-критерия Стьюдента для зависимых выборок мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателя общего уровня прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента, ( $t_{кр} < t_{эмп}$ , при  $p=0,01$ ). Что свидетельствует, что в экспериментальной группе произошли существенных изменений до и после эксперимента по показателю прокрастинации и наблюдается положительная динамика.

Анализ результатов и сравнение уровней прокрастинации в контрольной группе до и после эксперимента можно увидеть на Рис. 4.

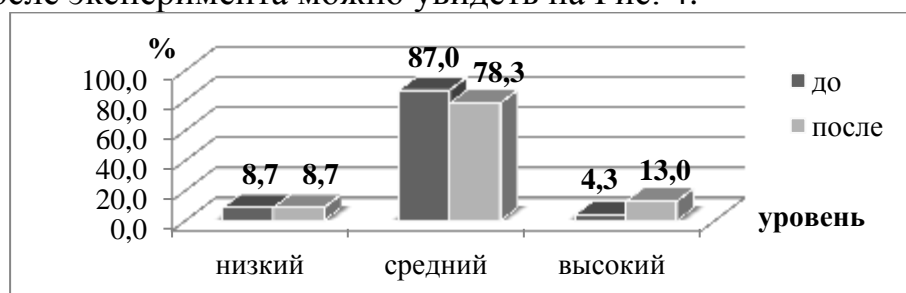


Рис. 4. Показатели общего уровня прокрастинации в контрольной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» до и после эксперимента

Можно увидеть, что до и после эксперимента у контрольной группы преобладает средний уровень общей прокрастинации, как и на констатирующем этапе. Что свидетельствует об отсутствии положительной динамики. Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок на уровне достоверности при  $p=0,01$ . Это говорит о том, что существенных изменений в данной группе по показателю прокрастинации до и после не произошло и положительная динамика в контрольной группе не наблюдается.

Анализ результатов и сравнение уровня академической прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» можно увидеть на Рис. 5.

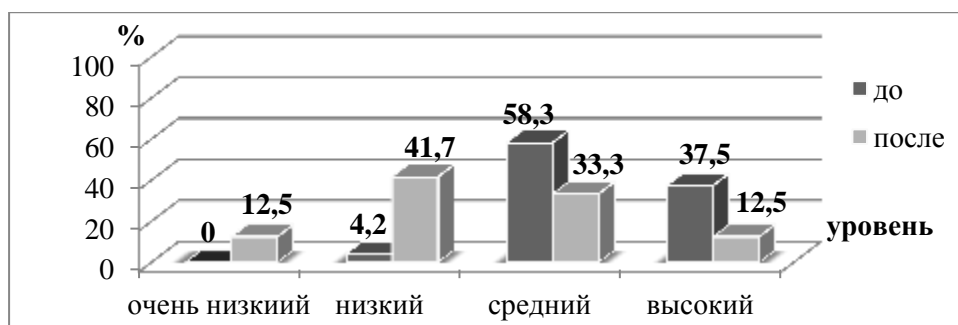


Рис. 5. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до и после эксперимента

На основании рис. 5. можно утверждать, что наблюдаются существенные изменения в уровнях академической прокрастинации и после эксперимента по группе уровень прокрастинации снизился.

В результате применения t-критерия Стьюдента для зависимых выборок мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателя уровней академической прокрастинации в экспериментальной группе до и после эксперимента, ( $t_{кр} < t_{эмп}$ , при  $p=0,01$ ). Что свидетельствует, что в экспериментальной группе произошли существенных изменений до и после эксперимента по показателю академической прокрастинации и наблюдается положительная динамика.

Анализ результатов и сравнение уровней академической прокрастинации в контрольной группе до и после эксперимента можно увидеть на Рис. 6.



Рис. 6. Показатели уровня академической прокрастинации в контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до и после эксперимента

Полученные результаты также свидетельствуют об отсутствии положительной динамики. Тенденция избегать задач, которые студенты считают неприятными и отталкивающими сохраняется. Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок на уровне достоверности  $p=0,01$ . Это говорит о том, что существенных изменений в данной группе по показателю академической прокрастинации до и после не произошло и положительная динамика в контрольной группе не наблюдается.

На Рис.7 и Рис. 8 представлено сравнение показателей уровня общей и академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента.

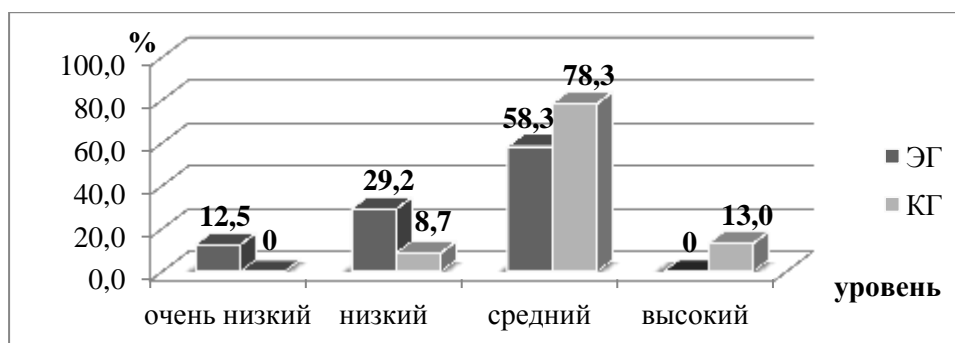


Рис. 7. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана» после эксперимента

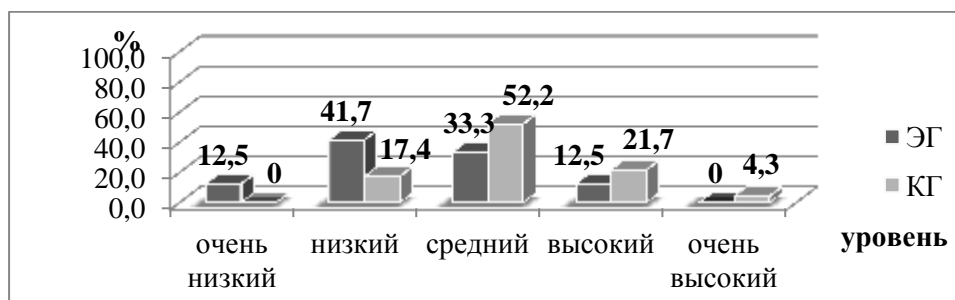


Рис. 8. Показатели уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя» до эксперимента

Представленные на рисунках данные указывают на имеющиеся различия между экспериментальной и контрольной группами после проведенного эксперимента.

В результате применения t-критерия Стьюдента для независимых выборок мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателей общего уровня прокрастинации и уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента, ( $t_{кр} < t_{эмп}$ , при  $p = 0,01$ ).

Таким образом, на основании изменений, которые произошли в экспериментальной группе, можно сделать вывод, что программа профилактики прокрастинации у студентов «Дорогу осилит идущий!» содержит эффективные формы и методы снижения уровня прокрастинации и может быть использована педагогами, психологами, преподавателями учебных заведений в профессиональной деятельности по предотвращению откладывания важных дел и решений студентов.

### Литература

- 1) Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // «Здоровье нации – основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 147-149.
- 2) Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблема и перспективы исследования // Журнал «Вопросы психологии». 2010. №3. С. 121-131.
- 3) Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224с.

- 4) Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, Развитие». 2013 №2 С. 22-41.
- 5) Lay C. At last my research article on procrastination Journal of Reseach in Personality, 20. 1986. P. 474-495.
- 6) Tuckman B. W. Educational and Psychological Measurement 51 (2). 1991. P. 473-480.

УДК378

*Р.Р.Шамсутдинова, А.А.Баширова  
Казанский федеральный университет,  
г.Казань, Россия*

## МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ЯЗЫКОВ

**Аннотация.** В статье анализируется вопрос использования электронных приложений в преподавании родных языков в школе. В свете стремительной информатизации системы образования в Российской Федерации, данная тема актуальна, требует комплексного изучения и обращения к опыту других стран. Целью является анализ использования электронных приложений в преподавании татарского, турецкого и азербайджанского языков в школе. Методом сопоставительного анализа определяется специфика использования электронных приложений в обучении этим трём тюркским языкам. По приведённым данным, можно сделать вывод о разной степени интерактивности проанализированных приложений, их привязанности к конкретному учебнику. Прослежены тенденции в области внедрения электронных учебников в образовательный процесс в России. Отмечена необходимость изучения влияния использования электронных учебников на здоровье учеников. Обоснована мысль о том, что электронные приложения будут оставаться лишь вспомогательным средством, а главная фигура процесса обучения – учитель.

**Ключевые слова:** электронные приложения, электронный учебник, татарский язык, турецкий язык, азербайджанский язык.

*R.R.Shamsutdinova, A.A.Basharova  
Kazan Federal University  
Kazan, Russia*

## MULTIMEDIA APPLICATIONS IN LANGUAGE TEACHING

**Abstract.** The paper deals with application of electronic appendixes in teaching native language at schools. In the light of fast-moving computarization of education in the Russian Federation this problem is of current interest, it demands being both researched complexly and appealed to experience of other societies. The purpose of the paper is to analyse application of electronic appendixes in teaching Tatar, Turkish and Azerbaijani at schools. Method of comparative analysis has defined particularity of application of electronic appendixes in teaching these three mentioned Turcic languages. The given data make possible to conclude a different extent of interactivity of analysed appendixes, as well as to conclude their relation to specific textbooks. Trends having place in the field of application of electronic textbooks in educational process in Russia have been traced. The necessity to research an influence of application of electronic appendixes on health of school-children has also been noticed. The thesis about electronic appendixes being only supporting part in teaching while the main figure of this process is a teacher has been confirmed.

**Key words:** electronic appendixes, electronic textbook, the Tatar language, the Turkish language, the Azerbaijan language.